

## Il ruolo dello *stress* nella difesa personale

Di

Marco Caponera

Nella difesa personale lo *stress* riveste un ruolo peculiare, poiché il corpo in caso di aggressione subisce una enorme quantità di modificazioni a vari livelli, in brevissimo tempo. Queste modificazioni della normale attività sono differenti rispetto a qualunque altro sport, arte marziale, o sport di combattimento. Il motivo è semplice e ovvio, qualunque atleta si prepara duramente per la competizione e, ad eccezione dei primi incontri, impara a gestire lo stress agonistico, e anche lo shock di eventuali colpi ricevuti (nelle discipline di combattimento). Gli sport di combattimento hanno proprie e specifiche tecniche di adattamento allo stress della competizione, ma non hanno nulla o poco a che vedere con quelle relative alle tecniche di adattamento allo stress della difesa personale.

Anzitutto va detto chiaramente che nella difesa personale non esiste alcuna tecnica di adattamento allo stress dell'aggressione valida al 100%. Perché un'aggressione reale è molto differente da qualunque lavoro, anche il più efficace ed aggiornato eseguito in ambiente d'allenamento, soprattutto perché non ci rivolgiamo a una platea di "professionisti" ma a civili che raramente sono coscienti della difficoltà effettiva di difendersi da un'aggressione. Per quante "incertezze" potremmo mai proporre agli allievi nessuna sarà equivalente a una repentina e brutale aggressione reale. Possiamo soltanto avvicinarci il più possibile, combinare quanti più *stressor* riusciamo, ma l'allenamento rimane allenamento e la vita reale vita *reale*. Partendo da questo fondamentale presupposto vediamo cosa avviene al corpo di un soggetto vittima di aggressione.

Le nostre reazioni al pericolo sono per la maggior parte inconsce, automatiche e sono scritte negli strati più profondi del nostro essere. A livello macroscopico possiamo avere tre possibili reazioni istintive ad un'aggressione: il combattimento, la fuga o l'immobilità.

L'immobilità è per evidenti motivi l'opzione peggiore, poiché esclude qualunque possibilità di salvezza e ci condanna a subire il livello di violenza che l'aggressore aveva già deciso di infliggerci, a meno che non arrivi qualcuno in nostro aiuto. Una qualunque forma di addestramento, e in particolare il Krav Maga, cerca di evitare che il soggetto allenato si blocchi completamente e prova ad indirizzarlo verso una delle altre due opzioni, e già a partire da questo livello può essere di grande aiuto l'allenamento, che per comodità di espressione, chiameremo d'ora in poi "sotto stress".

La fuga è fra le tre opzioni quella che implica una natura elusiva rispetto all'aggressione e in alcuni casi può essere la soluzione più efficace, perché ci consente di chiedere aiuto, di allontanarci dal luogo dell'aggressione, e se è un'opzione di cui l'aggressore non ha tenuto conto ci può realmente mettere in salvo, senza alcun danno fisico. Questa opzione deve essere praticata facendo le scelte tattiche più opportune e queste sono ambito di competenza dell'allenamento, ma in presenza di un'enorme stress, che va gestito per essere lucidi in queste scelte. Purtroppo non sempre la fuga è possibile e molto spesso l'aggressore prevede questa possibilità di reazione e organizza il teatro dell'aggressione per non renderla praticabile.

La terza opzione naturalmente è il combattimento, quando la fuga è preclusa e ogni strumento tattico o dialettico viene meno non ci resta che tentare di difenderci. Per essere efficaci nella difesa, al di là degli aspetti tecnici, dobbiamo saper gestire le alterazioni psico-motorie che l'aggressione comporta e queste coinvolgono diversi apparati del nostro corpo.

Come afferma Rory Miller, nel suo "L'uomo contro l'uomo" (2008) durante un'aggressione avviene una rimodulazione chimica a livello ormonale che lui chiama efficacemente "cocktail chimico" dove alcuni ormoni molto potenti per quanto riguarda la risposta fisica ed emotiva, vanno a modificare in maniera marcata alcuni aspetti significativi delle nostre capacità, come detto, fisiche e mentali, vediamo alcune:

- Modificazioni della frequenza cardiaca, aumenta il battito.
- Il respiro si accorcia e con esso l'immissione di ossigeno nei polmoni.
- Bocca secca, fatica a deglutire.
- Aumenta la pressione sanguigna verso il centro del corpo e diminuisce verso gli arti
- La vista: si riduce la visione periferica e si sviluppa la cosiddetta vista a "tunnel" e si perde la precisione nella valutazione della profondità.
- L'udito si fa più selettivo e il soggetto non percepisce piccoli rumori, la voce ecc...
- I muscoli si contraggono involontariamente impedendo un controllo fine dei movimenti, si riduce la coordinazione, le gambe possono tremare, anche il resto del corpo, al contempo può aumentare la forza.
- A livello epidermico si può avere *pelle d'oca*, sudorazione fredda, mani fredde, ecc...
- La percezione del tempo può subire una decelerazione, sembra che il tempo rallenti. Fino a bloccarsi del tutto: il caso dell'immobilità durante un'aggressione, ad esempio.
- La memoria potrebbe giocare brutti scherzi, si può passare dall'amnesia a una percezione precisa al dettaglio, anche futile.
- Si riduce la percezione del dolore.

Sembra che l'uomo raggiunga picchi di adrenalina molto velocemente, e che molto velocemente si riducano, la donna al contrario impiega più tempo per un picco ma lo mantiene più a lungo.

Questi cambiamenti repentini possono causare anche uno stato di vero e proprio "shock" con i relativi sintomi, fra i quali lo svenimento.

Tutte questi cambiamenti non avvengono nel medesimo modo in tutte le vittime di aggressione, ciascuno di noi subirà gli effetti del proprio specifico "cocktail chimico" ma rappresentano una buona approssimazione, molto utile volendo ricreare in allenamento uno o più sintomi elencati, per far sì che si avvicini alla realtà il più possibile. Vediamo alcune tecniche.

### **Stress cardiovascolare**

Per aumentare la frequenza cardiaca si può far precedere alla tecnica di difesa del lavoro anaerobico. È una tipologia di lavoro che non allunga enormemente il tempo della tecnica ed è quindi pratico da eseguire in palestra. Esercizi come Burpees, piegamenti sulle braccia, jump squat, sequenze di cadute e risalite in piedi senza mani, brevi circuiti multiesercizio, o scatti avanti o

indietro (anche con partenza da sdraiati, supini o proni) possono essere utili a questo proposito e rappresentano anche un'ottima integrazione al lavoro di potenziamento fisico.

### **Stress dell'apparato vestibolare**

Questo tipo di allenamento tende a ricreare difficoltà di *equilibrio* al praticante ricreando una situazione di shock, di sbronza, ecc. al fine di prepararlo al citato "cocktail chimico" dagli effetti più inaspettati. Ciò lo possiamo riprodurre attraverso scuotimenti da parte dei compagni di allenamento, rotazioni in piedi a occhi chiusi nella medesima posizione, o attraverso ripetuti giri sul posto flessi in avanti con una mano in appoggio nella medesima direzione o alternando giri in senso orario o antiorario. Oppure attraverso rotazioni del corpo sdraiati a terra gambe e braccia stese con ripetute rotazioni verso dx o sx. Queste rotazioni o scuotimenti subito prima di una tecnica di aggressione modificano sostanzialmente le capacità motorie del praticante costringendolo a non fidarsi troppo delle sue capacità e di ciò che vede, perché intorno a lui tutto tenderà a muoversi in maniera "strana" compreso lui stesso.

Il lavoro in acqua può essere d'aiuto nel ricreare scombussolamenti relativi all'equilibrio, ad esempio facendo eseguire delle capriole in avanti, indietro o laterali guidati da un compagno che spinge nelle rotazioni e subito dopo aggredisce la vittima.

### **Stress respiratorio**

L'affanno respiratorio spesso è associato all'aumento della frequenza cardiaca quindi per un lavoro indiretto si possono far eseguire i medesimi esercizi proposti nella sezione dedicata allo stress cardiovascolare. In alternativa si possono far eseguire le tecniche di difesa con delle semplici mascherine antipolvere che peggiorando l'ossigenazione polmonare aiutano a riprodurre il sintomo ricercato, anche in abbinamento agli esercizi anaerobici. Questa pratica ancor più di quella che mira a far salire il battito cardiaco deve essere diligentemente monitorata dal tecnico per evitare svenimenti dovuti ad ipossigenazione in soggetti scarsamente allenati.

### **Stress visivo**

Lo stress visivo può essere riprodotto in vari modi, il primo volto anche ad abituare l'allievo alla difesa in ambienti scarsamente illuminati (come parcheggi, garage, discoteche, pub ecc.) può essere simulato abbassando le luci della palestra, o spegnendole del tutto durante l'esecuzione delle tecniche.

L'altro sistema più legato all'*effetto tunnel* può essere riprodotto facendo allenare gli allievi con il caschetto con la griglia (meglio quelli con griglia protettiva di plastica) che riduce la visione periferica e anche una dell'udito, unita ad un'alta sudorazione (specie d'estate). Tutti elementi che insieme concorrono a creare una situazione di disagio multifattoriale abbastanza evidente in tutti, ma soprattutto negli allievi meno abituati ad indossare il caschetto. Un altro sistema ancora consiste nel far indossare degli occhiali da sole, o neutri, sui quali con del nastro isolante si sia provveduto a restringere il campo visivo. Ottimi sono gli occhiali per lavori manuali (quelli usati per lavorare con il frullino o per verniciare a spruzzo), con alette protettive anche ai lati degli occhi che possono essere anch'esse oscurate.

L'allenamento in acqua, in piscina, al lago o al mare, con fasi di immersione e fasi di emersione sotto aggressione può allenare a ridurre il disagio dovuto ad alterata percezione visiva, per via dell'acqua che rimane sugli occhi nei primi istanti di emersione.

### **Stress uditivo**

Per ricreare alterazioni uditive, oltre ai sistemi già elencati sopra, si possono far eseguire le tecniche di difesa inserendo musica ad altissimo volume, non musica gradevole ma musica che crei disagio all'allievo. Con momenti di pieno volume e altri di volume minimo, per evitare che il soggetto alla lunga si abitui al caos. Il corpo infatti adatta la sensibilità uditiva al rumore di fondo, per questo nei concerti, o in discoteca, non impazziamo, ma ci riportiamo a casa, e per diverse ore, dei fastidiosi fischi (e a volte qualche danno permanente).

Di contro anche l'uso di tappi per le orecchie può aiutare nella gestione di alterazioni uditive da aggressione.

L'allenamento in acqua citato sopra può aiutare anche nel lavoro riguardante l'udito poiché dopo una fase di immersione (meglio se facendo eseguire, ad esempio, delle capriole in acqua), può essere alterato dall'acqua che rimane nel canale uditivo.

### **Stress propriocettivo**

Altra forma di lavoro in instabilità che tende a stimolare i propriocettori ad adattarsi a situazioni nelle quali la pavimentazione non sia perfettamente liscia e adatta alla difesa come il nostro amato *dojo*. In questo caso può essere molto utile un lavoro eseguito in parziale immersione in acqua, tecniche eseguite sulla sabbia, su tappeti morbidi, su bosu ball o cuscini per riabilitazione fisioterapica. Questo lavoro in via indiretta ci abitua anche e soprattutto a non "fidarci" troppo delle nostre abilità, poiché sotto stress i nostri muscoli potrebbero rispondere in maniera completamente diversa rispetto al solito.

### **Stress da attacco inatteso**

È il più difficile da proporre in allenamento proprio perché l'allenamento alla difesa personale predispone per sua stessa natura agli attacchi e quindi alla difesa, è il fine ultimo dell'allenamento e quindi è il luogo e il momento peggiore per riprodurre una situazione "imprevista", tuttavia è possibile proporre aggressioni nelle immediate vicinanze della palestra dove si svolge abitualmente l'allenamento, dove probabilmente verremmo presi semplicemente per pazzi e non arrestati perché il personale della palestra può spiegare agli amanti del fitness eventualmente presenti che trattasi di gruppo di praticanti di Krav Maga in allenamento. Potrebbe addirittura diventare una efficace tecnica pubblicitaria per il corso!

Un'altra tecnica leggermente meno efficace ma utile per verificare la prontezza del praticante è proporre (a uno o più *aggressori*) tramite sms (whatsapp, telefono, email o messenger) immediatamente prima della lezione un determinato attacco da effettuare a sorpresa (gli altri sanno soltanto che potrebbero essere attaccati a sorpresa da chiunque e in qualunque momento) ad un determinato orario, e verso una determinata vittima scelta tra i praticanti, oppure lasciando libero *l'aggressore*, o di scegliere il tipo di attacco, o il momento o la vittima. Ciò è anche molto utile per mantenere alto il livello di attenzione del gruppo, indirizzando i singoli alla ricerca di segnali che possano indicare chi sarà l'aggressore, quale momento sceglierà per attaccare, quale arma sceglierà

in base al programma dell'allenamento e a gestire l'ambiente tattico (in questo caso la sala d'allenamento).

In conclusione quindi, se ai citati attacchi con partenza ad occhi chiusi o dopo esercizi che creano disorientamento o fatica cardiovascolare e muscolare, con limitazioni visive o uditive abbiniamo queste forme di attacco inatteso possiamo completare in maniera efficace la preparazione all'*imprevisto* che purtroppo qualunque allievo vivrà in maniera compiuta e *reale* soltanto in caso di aggressione vera e propria. La speranza è che quanto fatto in allenamento gli offra delle risorse in più, lo prepari almeno a conoscere alcuni dei "sintomi" che il suo corpo gli presenterà in occasione di un'aggressione. E al tecnico spetta il compito più difficile in assoluto perché non deve prepararlo per una prova nota per quanto difficile essa sia, ma deve prepararlo per una prova di cui non sa nulla: né il quando, né il come, né il chi, né il perché, né il dove. Una bella sfida di cui i temi, le tecniche, e gli esercizi elencati non rappresentano che un'esigua parte del lavoro, che va ampliato e perfezionato di continuo.